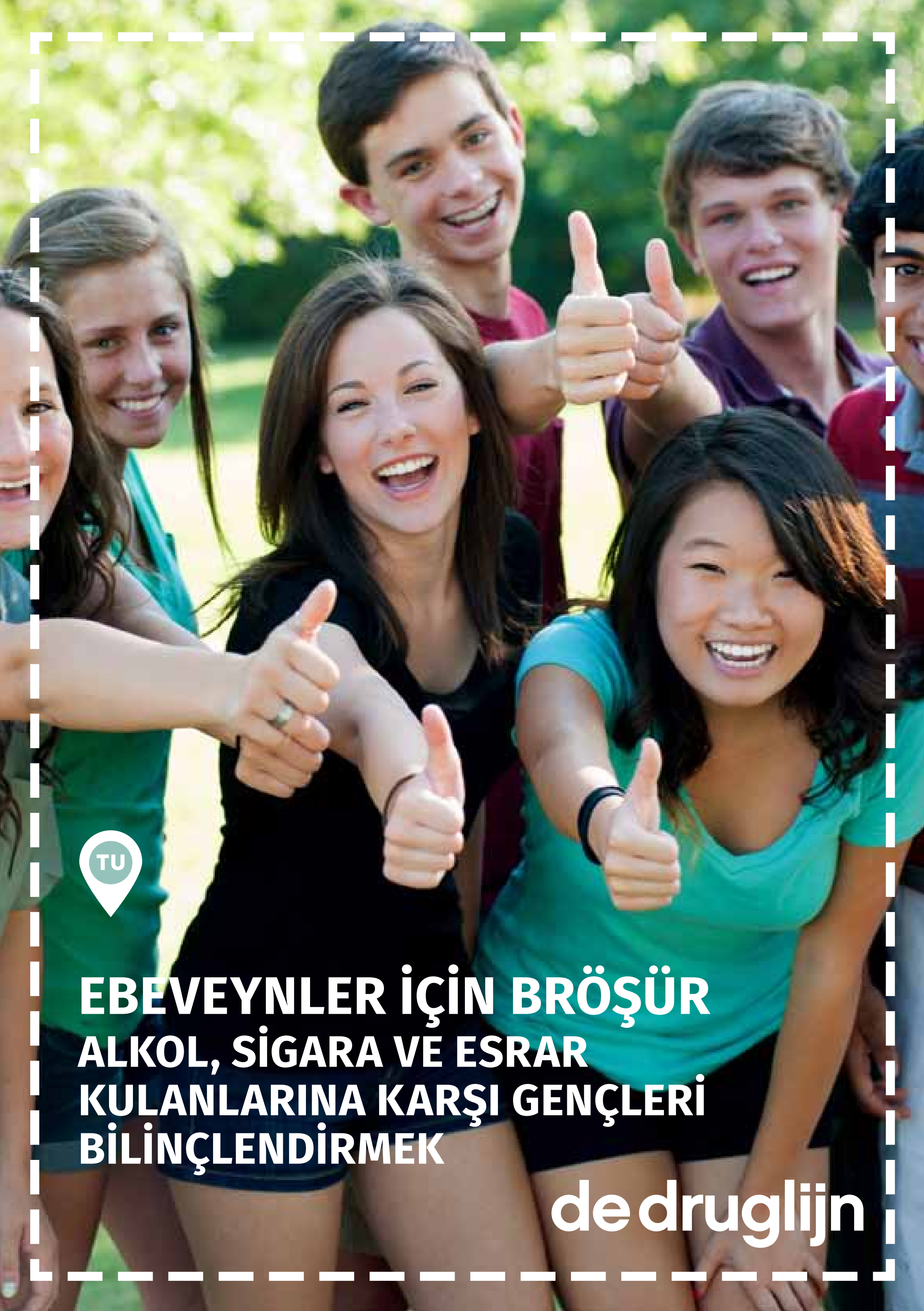


# EBEVEYNLER İÇİN BRÖŞÜR

## ALKOL, SİGARA VE ESRAR KULANLARINA KARŞI GENÇLERİ BİLİNÇLENDİRMEK

de druglijn

# SAĞLAM BİR BAĞ KURMAK

*Çoçuklarda buyuyorlar, orta ve lisedeler.*

Yeni bir ortam içerisinde bulunyorlar. Önemli değişiklerle karşı karşıya geliyorlar. Sigara, alkol ve esrar de buna dahildir.

Çoçuğunuz bu ortamın içinde bulunmak isteyecektir. Ebeveynleri olarak tabiki kiziniz/ oğlunuz buna fazla rağbet etmeyecegini ümit edeceksiniz. Ve kiziniz/ oglunuz'un bu durum karşısında doğru kararları alıp sınırlarını bileceğini ümit ediyorsunuz. Bunun içinde çoçugunuzu hazırlayabilirsiniz.

Ebeveynleri olarak katkıda bulunabilirsiniz. Gençlerimizin sigara, alkol va esrar hakında sağlıklı karar almasında etkili olabilirsiniz. Gençlerde ebeveynlerinin düşüncelerine önem veriyorlar. Bu konuda görevinizi hafife almayın. Oldukça etkili olabilrsiniz. Nelermi yapabilirim?

*Önerilerimiz şunlardır:*

- - - Gençlerinizin güzel huylarından bahsedin
- - - konuşmak için zaman ayırın
- - - ilgi gösterin
- - - ilgi alanlarına (hobilerine) özen verin
- - - Gençlerimizden gurulandıgınızı belirtin

**Kendine güveni olan bir genç, kendinden dahada emin olacaktir. Özgüven önemli. Gelişiminde ve sağlıklı kararlar almasında faydalı olacaktır. Ebeveynleri olarak sağlam bir bağ kurarak, buna katkıda bulunabilirsiniz.**

V.U.: Frieda Matthys, Vereniging voor Alcohol- en andere Drugproblemen vzw, VAD, Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel – april 2015 - D/2015/6030/25

De DrugLijn is een initiatief van VAD – VAD wordt gefinancierd door de Vlaamse overheid. De DrugLijn financieel steunen kan op rekeningnummer 433-1078042-09. Vanaf € 40 ontvang je een fiscaal attest.

Ontwerp Karolien Snyers - Druk www.epo.be - afbeeldingen www.shutterstock.com - De afbeeldingen in deze brochure zijn fictief. VAD vzw benadrukt dat elke associatie van afgebeelde personen met druggebruik, gezondheidsproblemen of illegale praktijken ongegrond is.

# COCUKLARIMIZLA SİGARA, ALKOL VE ESRAR HAKKİNDA KONUŞUN

*Cocuklarımızla bu konuda konuşmak zor olsada. bunun için vakit ayarlamaniz önemlidir.*



### NE ZAMAN KONUŞMAK GEREKİR?

Cocuklarımızım sigara, alkol ve esrara başlamadan önce konuşmak gerekir. Orta okula gitiğinde bunları anlatmak için uygundur. Esrar ve diğer uyuşturuclarda daha sonraki yilarda anlatılabilir. Bunun için uygun vakit ergenlik yaşlarındadır.

### NELER KONUŞABİLİRİM?

Bu konuda ön bilgi edinmenizde fayda olacaktir, detaylı olmasada.

Cocuklarımız tıbbi bir açıklamayı dinlemeyeçeklerdir.

Örnek: sigaranın akciğere ve alkolün de karaciğere zararı cocuklar için çok uzaktır.

Dolayısıyla bunların cocuklar üzerinde olumsuz etiklerinden bahsetmek daha faydalı olacaktır, mesela sarhoşluğun verecegi baş ağrısı, dişlerin sararması, dikatinizin dağılması, masraflı olmasi gibi...

bunu da ekleyebilirsiniz, tütün, alkol ve esrar cocuklarımızda, büyüklere nazaren daha zararlidir.

Gençlerin neden alkol ve sigara tüketmek istediklerini anlatın.

Kendi güveninin artması ve arkadaş ortamına uymak için yapiyorlar. Bunu gençlerde fafkedeceksiniz. Bunu için de cocuklarınızın bu konu hakkında bilişli olmasını saglayın. Kendinden emin olduğu zaman, bulunduğu ortamlardan etkilenmeyecektir.

### GERCEKCİ ÖRNEKLER VERİN

gençlerin neden sigara, alkol ve esrar cazip gelidiğini anlatın. Gençlerimiz, yetişkinlerde şarap içerken haz aldıgını görüyorlar. Bu gerceği yalanlamayın. Ancak bunlarinda zararlari oldugunu belirtin.

Sigara iciyormusunuz? Bundan hosnut olmadiginiz belirtin. Ancak burakmanında cok zor oldugunu söyleyin.

Cocugunuzun esrarın olumlu yanları oldugunu dusunuyorsa, bunu hemen yalanlamayın, ancak bu olumlu yanlarının hemen gectiğini, Ve bir süre sonra rahatsız edici, tekrar kullanma hissi oluduğunu, buna ek olarak, esrar kullanımı ile ilgili birçok riskleri olduğunu anlatın.

### KORKU VEREN, ÖRNEKLERDEN KAÇININ

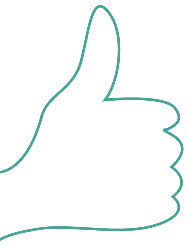
Şunu asla söylemeyin: 'bu bir esrarla baslar, zaman içinde hapisle biter!" Bu tür ifadelerin hiçbir etkisi yoktur. Hem inandırıcı olmadiği gibi, hemde gençlerimizin bulundugu ortami yansitmiyor. Gençlerimizin kabul edebileceği gerçekci örnekleri tercih ediniz. Firsatını buldugunuz-da bunu açıklayın. Örnek kiziniz/oğlunuz ilk defa bir eğlenceye gitmek istiyorsa, arkadaşlarının sigara içtigini gördünüz, ya da bir sinif arkadaşı esrarla yakalandı...



# KENDİNİZ İYİ ÖRNEK OLUN

Gençlerimiz, ebeveynlerin sigara ve alkole bakışlarını biliyorlar. Buda davranışlarında etkili oluyor. Bunlari tüketen ailelerin cocuklarinda, tüketme riski daha fazladir. Ve bunun içindirki alkolü kontrolü tüketim şarttır. Mesela alkollü iken hiç bir zaman arac kulanmayın, gençlerimiz de bunu dikate alacaktır.

Sizin tüketiminizden bahsedin. Yetişkinlerin tüketimi ve gelişme çağında olan gençlerin tüketimi arasıdaki farkları açıklayın. Cocukların beyin ve vucutlarının gelişmekte olduğunu anlatın. Bu sebepden dolayı gençlerin bağımlı olma riski sigara, alkol ve esrarda daha fazladır.





# SINIRLARI BELİRLEMEK NEDEN ÇOK ÖNEMLİDİR?

*“eğitim sınırları belirlemektir, büyümek ise sınırları zorlamaktır.”*

Büyümekte olan, gençlerimizin sınırları olması gerekir. Ebeveynleri olarak bunu belirteceksiniz ve gençlerimiz sınırları olduğunu bilecek. Bu da ona destek olacaktır. Gençlerimizin “Hayır” demesini bilmeli. Bu da ilerideki zamanlarda olabilecek olumsuzluklarda hazırlıklı olacaktır.

## SINIRLARINI VE TEHLİKELERİNİ BELİRTMEK

Ergenlikte olan gençlerimiz bazen zor tavırları oluyor. Sigara, alkol ve esrar denemelerinde buna dahil olabilir. Bu olay paniğe sebebiyet vermemelidir. gençlerin bir çoğu bu dönemi başarılı bir şekilde atlatabiliyorlar. Tabiki bu kendi hallerinde birakacaksınız anlamına gelmez. gençlerimizin yaşadığı dönem 'Şu an ve şimdiki' andır. Herseyi başarabileceklerini zanediyorlardır. Tavırlarlının zararlarının farkında değildirler. Bundan dolayı sınırlarını bilmelerinde fayda vardir.

## SINIRLARI BELİRLİYELİM, NASILMI YAPACAĞIZ?

- - - Çocuklarımza, **neden** bu sınırları koyduğumuzu izah edelim.
- - - Sınırları koyarken, **net kurallar** koyun, ileride yanlış anlaşılmalara mahal vermeyin.
- - - Koydugunuz kurallar, **her zaman ve her yerde** geçerli olsun.
- - - **Savunmanızı** iyi hazırlayın. Her alanda katı olmak, gençlerimize faydalı olmuyor, önemli gördüğünüz alanlarda kurallar koyun. Sigara, alkol ve esrar kullanımında katı olabilirsiniz, bunun dışındaki olaylarda daha esnek olabilirsiniz. Örnek “Eğlenceye gittiğinde alkol tüketebilirsin demeyin, bunun yerine, bir saat daha geç eve dönebilirsin diyebilirsiniz.”



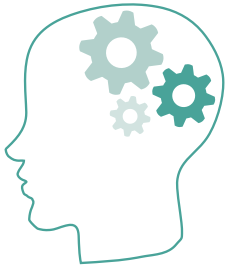
# ANLAŞMAYA UYULMADIĞINDA?

**SINIRLARLI NERESİDİR?**

Sigara ve esrardan uzak durmasını sağlayın, Zaten 18 yaşından sonra sigaraya başlayan cok azdır. Mümkün oldukça bu süreyi uzaltın. Belçika'da 16 yaşının altındakilere sigara satışları yasaktır.

Alkol tüketimde süreyi de uzatın. 16 yaş altındaki gençlerin alkol tüketmesi yasaktır. Belçika anayasasına göre, bu yasaya göre 16-18 yaş arasındakilere serbesttir. Ancak her defasında 2 kadehden fazla içmemeleri, ve haftada 2 günden de fazla içmemeleri önemle tafsiye edilir. Bu devamlı yapılan bir alışkanlık haline getirilmemelidir.

Kesin bir yasak en güzelidir 'Alkol yasak', bu ilerde tartışmalarıda kaldıracaktır.
'arada sırada' yada 'azar azar" gibi konular, gençlerin kuralları aşmasına sebebiyet verecektir.



Oglunun veya kızınız kurallara uymadığında, neler yapacağınızı önceden belirleyin. Kuralların çiğnendiğini ve bunu da onaylamandığınızı belirtin. Sakin olun, ve konuşun.

Önce dikkatle dinleyin, Neden kuralları ciğnediğini öğrenin?

**CEZALANDIRMAK?**

- - - Cezalandırmak, bunu düzeltme firsatı verecektir, cok ağir cezalar hedefine ulaşmıyor.
- - - Vereceğiniz cezayı çoçuklarınızla önceden konuşun, cezanın olumsuz yönlerini bilsinler.
- - - Ceza verirken, her zaman ayni tavrı kullanın, istisna uygulamayın.
- - - kurallın ciğnediğindeki görüşme, ceza kadar önemlidir.

**ÖDÜLLENDİRMEK, VERİLECEK CEZADAN DAHA FAYDALIDIR!**

Cocukların beyinleri olumlu haberlere karşı, büyüklere nazaren daha etkili oluyor. Yasaklara ve cezalara daha az etkili oluyor. Cocukların kurallara uydukları takdırde, farkında olduğunuzu söyleyin, ve ittifat edin. Bu durum suç islediği vakit cezalandırmaktan daha faydalıdır.

# COCUKLARIMIZ DENEMEK İSTEYECEKTİR

### NEDEN GENÇLER DENEMEK İSTİYORLAR?

Denemek gençliğin bir parçasıdır. Zaten ilk sigara, alkol ve esrar kullanmalarındaki maksatları denemektir. Bundan haz almak için ve arkadaş ortamına uymak için yapıyorlar. Yani olumlu sebeplerden dolayı. Gençlerin coğu kısa zaman içinde bırakacaktır. Zaten coğunluğu bu dönemi fazla sorun olmadan atlatabiliyorlar. Ancak bazı gençler sorunlar yaşayabiliyorlar yada bağımlı oluyorlar.

### ŞÜPENLENIYORMUSUNUZ?

Olumsuz okul sonumçları, yeni arkadaş ortamı veya cok ciddi duygulanması? Belkide gençlerimiz sigara, alkol veya esrar deniyordur. Bu tür davranışlar ergenliğin de belirtileridir. Bu olaydan hemen sonuclar cikartmayın.

Cocuklarınız deniyormu? Onlarla konuşun, dürüst bir konuşma ile baslayın, endişelerinizi bildirin. Neler gördüğünüz ve hissetiğiniz söyleyin. Neler tahmin etiğiniz, ve nelerden korktuğunuzu anlatın.

Detektif rolü yapmayın, yoksa cocuklarımızın güvenini kaybedersiniz.

### ŞÜPHENİZ DOĞRULANDIMI?

Denemenin ne kadar riskli olduğu, bircok faktöre bağlıdır. Sadece alkolün miktarı ve esrarın özelikleri etkin faktör değildir, bunun dışında gençlerimizin kişisel yapısıda etkili olacaktır.
Mesela iyi gününde değilse, alkol yada esrar daha risklidir. Kendinden emin olan birisi için bu risk daha azdır.

Cocuklarımızın nasıl bir karaktere sahip olduğunu bilin, ve neler hisset-tiğini takip edin.
Neler hisettigini anlamaya calısın.

Cocuklarımızın sigara icmeye, yada alkol tüketmeye devam ediyorsa, onunla konusun. Bu durumda bile alinan kurallar gecerlidir. Mesela nerde ve ne kadar icebileceğini bildirin.



# SİGARA, ALKOL, ESRAR, ZARARLİ HAPLAR, KUMAR,

bunlarla sorulariniz oldugunda 'Esrar hakkında bılgı hattı' arayabilirsiniz **INGİLİZCE** ve **HOLLANDACA**.

Tel 078 15 10 20

- - - Pazartesi-cuma saat 10 ile 20 arası (resmi tatiler hariç)
- - - ev telefonundan uygun ücretle arayabilirsiniz

www.druglijn.be temasa geçebilirsiniz

- - - sorulariniz email, skype veya chat la yapabilirsiniz
- - - her zaman istediğiniz cevabı alacaksınız

Sigara, alkol, esrar, zararli haplar, kumar, bunlarla sorulariniz oldugunda 'Infor-Drogues' arayabilirsiniz **FRANSISZA**.

Tel 02 227 52 52 6

- - - Pazartesi-cuma saat 10 ile 20 arası (resmi tatiler hariç) & cumartesi saat 10-14 arası

www.druglijn.be temasa geçebilirsiniz

- - - e-postayla bize her zaman ulaşabilrsiniz

Sorularınız

# SİGARAYLA VE GENÇLERİN SİGARA TÜKETİMİYLE İLGİLİ:

www.gezondopvoeden.be

www.vlaanderenstoptmetroken.be/ouders

www.kortemettenmetsigaretten.be

www.tabakstop.be (yönlendirme Hollandaca, fransızca ve Ingilizce sunulmaktadır)

infor drogues

Tabakstop
www.tabakstop.be
0800 111 00

de druglijn
078 15 10 20
www.druglijn.be